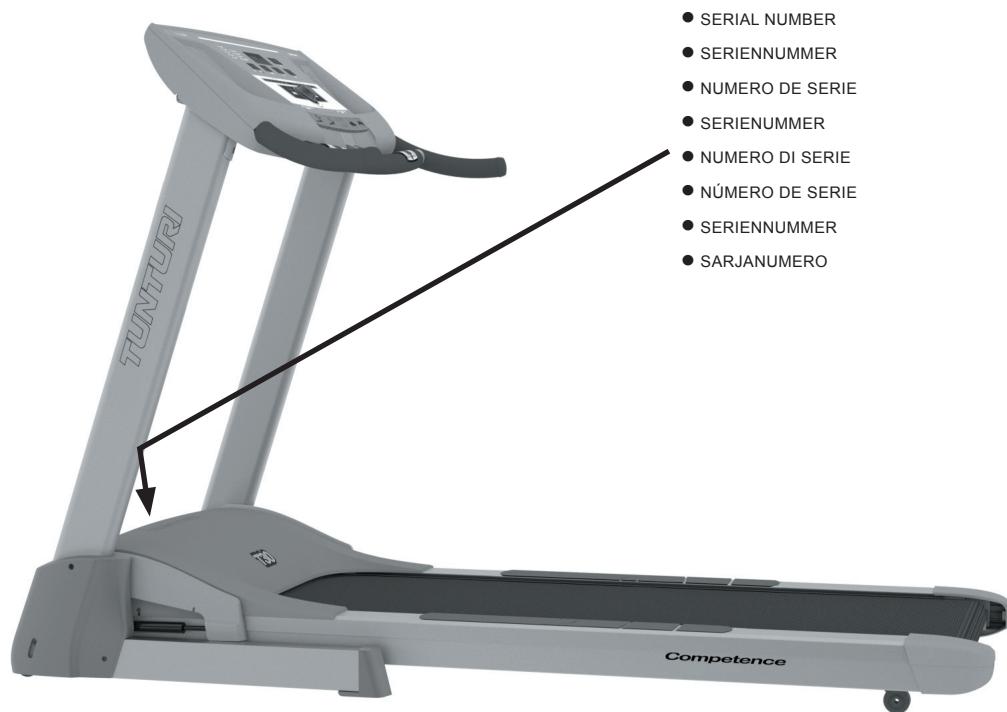




# T30

OWNER'S MANUAL	2-11
BETRIEBSANLEITUNG	12-21
MODE D'EMPLOI	22-32
HANDLEIDING	33-42
MANUALE D'USO	43-52
MANUAL DEL USUARIO	53-62
BRUKSANVISNING	63-71
KÄYTTÖOHJEE	72-80

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)



**TUNTURI®**  
From the  Heart



## CONTENTS

ASSEMBLY .....	3
CONSOLE .....	4
BASICS ON EXERCISING .....	6
OPERATION .....	6
MAINTENANCE .....	9
MOVING AND STORAGE .....	10
TECHNICAL DATA .....	11

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

### WARNING

- Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device's maximum power consumption is 10 A. Outlets with fluctuating voltage of more than 10 % may result in erratic performance or cause damage to treadmill electronics. Using electrical power other than that, which has been specified in this manual will ultimately void any warranty, implied or otherwise.

**WARNING:** to reduce any risk to persons:

- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.
- Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Tunturi.

- Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- T30 must not be used outdoors. T30 tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 90 %.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.
- Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.

- The device must not be used by persons weighing over 135 kg (298 lbs).
- Information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS!**

### WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI

#### EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high-quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).



## ASSEMBLY

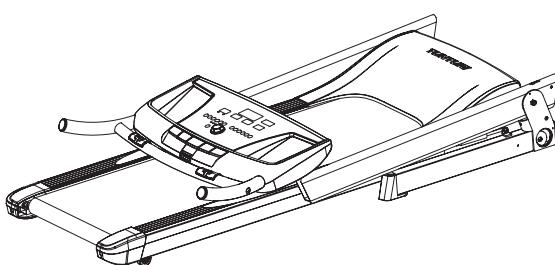
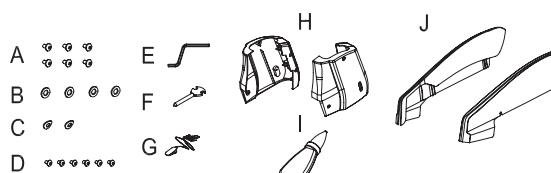
As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. Do not take the treadmill out of the box: use the packing material to cover the floor on the assembly site.

Before assembling the device, insure all parts are present:

1. Frame
2. Power cord
3. Assembly kit (contents are marked with an \* in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

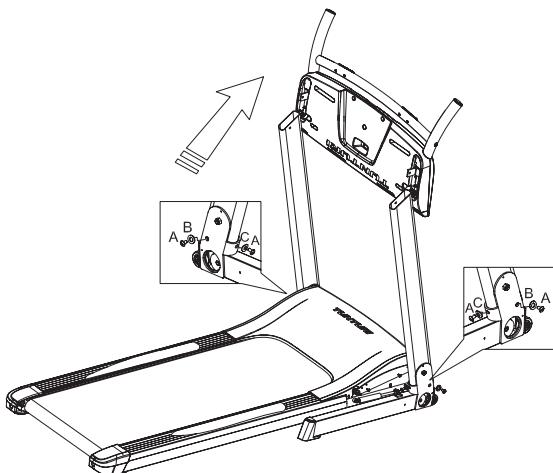
In case of problems contact your Tunturi dealer. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. To avoid injury, you must fold up the deck prior to lifting the treadmill out of the box.

Locate the hardware bag and parts that are listed in the chart below.

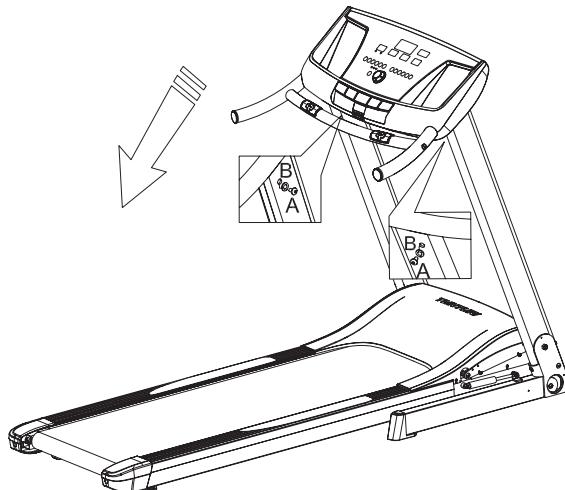


Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer $\frac{1}{8} \times \frac{1}{8}$	4
C	Washer $\frac{1}{10} \times \frac{1}{25}$	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

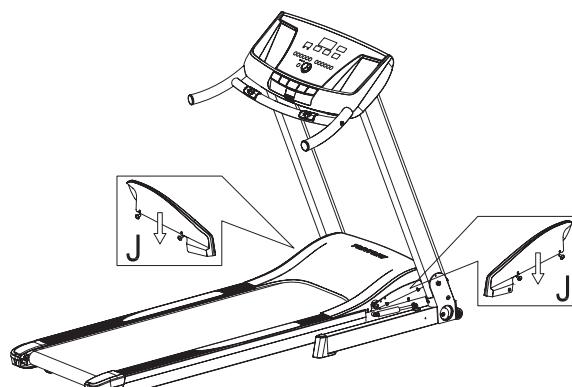
Lift up the upright, then place the screws (A) and washers (B, C) inside holes at the bottom of the upright. Use the screwdriver (F) to tighten them well.

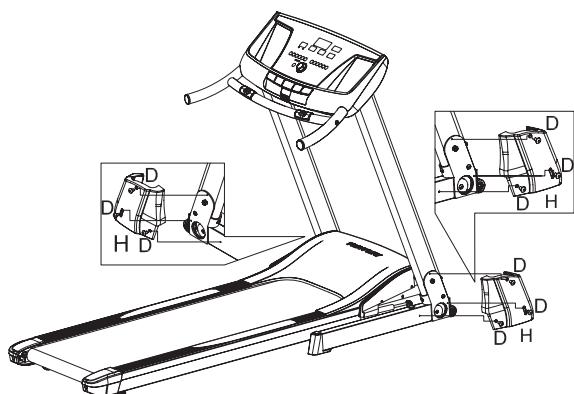


Put the console to the correct position. Use the allen key (E) to tighten the screws (A) and washers (B) inside holes at the top of the upright.



Attach side cap (H) with the screws (D) at the bottom of the upright, and tighten them well.





## POWER CORD AND GROUNDING

### INSTRUCTIONS

Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the left front corner. Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. The treadmill operates at 110 V or 230 V.

This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounded conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source.

**DANGER!** Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman, if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

### SAFETY TETHER KEY

The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed on the console; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Place the safety tether key in its place on the console. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the console.

## CONSOLE

### KEY FUNCTIONS

#### MAJOR FUNCTION KEYS:

1. **ELEVATION +:** Increases the elevation level in the range from 0% to 12% shown in the HEART RATE / ELEVATION Display. Pressing once increases 1 % and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.
2. **ELEVATION -:** Decreases the elevation level in the range from 0% to 12% shown in the HEART RATE/ELEVATION Display. Pressing once increases 1 % and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.
3. **RESET:** Press this button to turn on or turn off the power.
4. **START/STOP:** Starts or stops the program.
5. **SELECTION DIAL:** The selection dial functions in two ways:
  - a) Rotating the dial. By rotating the dial clockwise, you can increase setting values and scroll the programs in an order of the programs. By rotating the dial anticlockwise, you can decrease setting values and scroll the programs in an order of the programs. During preset profiles and [HRC] you can adjust the intensity by rotating the dial.
  - b) Pressing the dial is [ENTER]. By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial.
6. **SPEED +:** Increases the speed level in the range from 0.8 to 18.0 KPH (0.5 to 11 MPH) shown in the SPEED Display. Pressing once increases 0.1KPH (0.1 MPH) and to speed up the increment by pressing and holding it for 2 seconds.
7. **SPEED -:** Decreases the speed level in the range from 0.8 to 18.0 KPH (0.5 to 11 MPH) shown in the SPEED Display. Pressing once decreases 0.1 KPH (0.1 MPH) and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.
8. **PSC:** Position Speed Control (PSC) allows you to adjust the track speed without touching the console by changing your position on the track during exercise. The PSC function requires the use of a heart rate monitor. PSC can be used with manual exercises, HRC exercises with elevation adjustments and with the [Rolling Hills] profile.

#### SPEED HOT KEYS:

6 Speed Hot Keys are set as 4, 6, 8, 10, 12, and 14 KPH or set as 2, 3, 4, 5, 6, 7 MPH. For example, the speed changes from any speed to 8 KPH by pressing the Speed Hot Key 8.

#### ELEVATION HOT KEYS:

6 Incline Hot Keys are set as 0, 2, 4, 6, 8 and 10% For example, the elevation level changes from any level to 4% by pressing the Elevation Hot Key 4.



## LED INDICATORS & DISPLAYS AND

### OPERATING RANGES

The default values are PROGRAM = Manual (M), TIME = 00:00 (counting up), SPEED = 0,8 KMH / 0,5 MPH, DISTANCE = 0.00 (counting up), KCAL = 0 (counting up), HEART RATE = 0, and ELEVATION = 0.

- A. 2 LED INDICATORS:** The HEART RATE Indicator is on and the HEART RATE / ELEVATION Display shows heart rate. The ELEVATION Indicator is on and the HEART RATE / ELEVATION Display shows elevation level.
- B. PROGRAM DISPLAY:** Shows the information in action and chosen by using the SELECTION DIAL. P1 to P9 and 3 user-settings modes can be chosen from.
- C. TIME DISPLAY:** Shows the exercising time with counting up or down. While the treadmill is not running and the SAFETY KEY is on, it can be chosen by pressing SELECTION DIAL then adjusted by using the SELECTION DIAL. The range of counting up is from 00:00 to 99:59 and 10:00 to 99:00 with counting down. While counting down to 00:00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.
- D. SPEED DISPLAY:** Shows the speed that the treadmill is providing. It can be adjusted by pressing "SPEED+" and "SPEED-" keys from 0.5 to 11MPH or 0.8 to 18 KPH.
- E. DISTANCE DISPLAY:** Shows the distance with counting up or down while treadmill is not running and SAFETY KEY is on, it can be chosen by pressing SELECTION DIAL then adjusted by using SELECTION DIAL. The range of counting up is from 0.00 to 999KPH/MPH and 999 to 0.00 with counting down. While counting down to 0.00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.
- F. KCAL DISPLAY:** Shows the kcal with counting up or down while treadmill is not running and SAFETY KEY is on, it can be chosen by pressing SELECTION DIAL then adjusted by using SELECTION DIAL. The range of counting up is from 0.00 to 999 KCAL and 999 to 0.00 with counting down. While counting down to 0.00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.
- G. HEART RATE /ELEVATION DISPLAY:** The default value shown is the heart rate and the HEART RATE Indicator is on. It switches to the value of elevation % while adjusting and the ELEVATION Indicator is on.

## OPERATION INSTRUCTIONS (PLEASE READ)

### CAREFULLY BEFORE USING)

#### A. SAFETY TIPS:

To start, turn on the power and attach the Safety Key to the monitor. Notice that the machine does not work and off the LED display without the Safety Key attached. Please clip the other end of the Safety Key to the user before exercising to ensure the machine will stop in case the user accidentally runs off the treadmill. Should that happen, the Safety Key will be off the monitor and the treadmill will stop at once to

avoid further injury.

#### B. PROGRAMS SELECTION:

There are 12 programs including 9 preset programs, and 3 User Setting programs to choose from by using SELECTION DIAL.

#### C. PROGRAM GRAPH:

The graphs in the PROGRAM Display are the speed profile but incline also will change during the exercise. There are total 20 columns in the display. Without the value of TIME set, each program will last 20 minutes that is 1 minute of each column's interval. With the value of time set, each interval varies. For example, if the value of time is set to 10 minutes counting down, each interval will be 10 minutes dividing by 20 intervals ( $10/20=0.5$ ) that is 30 seconds.

#### D. EXERCISING WITH A SPECIFIC GOAL:

In any programs, user may change the values of TIME before exercising. Press SELECTION DIAL to select each of them, and use SELECTION DIAL to change the value. If the values are not changed, and all remain at 0, the user can run as long as he / she wants to. For example, if the [TIME] is set to 10 minutes, the exercise will last for 10 minutes.

#### E. HEART RATE:

There are two ways to measure your heart rate. One is using the hand-pulse sensor. Another is using chest belt. The handgrip sensors in the handrails take a pulse measurement when the user is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Skin which is too dry or moist will interfere with the pulse measurement. Please also note that heavy pounding of feet on the running belt during exercise can cause interference that may affect the accuracy of the handgrip pulse measurement. To ensure safe operation, we recommend that you use pulse measurement only when training at a walking pace or standing on the landing rails located on each side of the running belt, or when the treadmill has come to a stop.

## BASICS ON EXERCISING

### ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.

### ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow



120 cm or 4 feet of clearance behind the treadmill and 60 cm or 2 feet on either side and in front of the treadmill.

- We recommend that the equipment is placed on a protective base.

#### ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

#### BEGINNING AN EXERCISE SESSION

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
- Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
- Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

#### FINISHING AN EXERCISE SESSION

- Never leave the safety tether key in the treadmill.
- Use the main power switch to turn the unit off.
- Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.
- If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.
- Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of childrens' reach.

#### HOW TO MOTIVATE YOURSELF TO CONTINUE

In order to reach the goals you have set, you'll need to keep finding the motivation to continue so you achieve your ultimate goal: life-long health and a new quality of living.

- Set yourself realistic targets.
- Progress step-by-step according to your schedule.
- Keep a fitness diary and write down your progress.
- Change your way of exercising from time to time.
- Use your imagination.
- Learn self-discipline.

One important aspect of your training is versatility. Varying your training exercises different muscle groups and helps maintain motivation.

#### HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

##### 220 - AGE

The maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

##### BEGINNER: 50-60 % of maximum heart rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

##### TRAINER: 60-70 % of maximum heart rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

##### ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

#### OPERATION

1. Insert the Safety key.
2. Turn the power on. The monitor will turn on. The program window will display ENTER WEIGHT. Use SELECTION DIAL to input your weight.
3. Press SELECTION DIAL to confirm your setting value. The program window will display SELECT PROGRAM OR PRESS START.
4. Use SELECTION DIAL to select and confirm the desired program.

#### PROGRAMS 1 – 9

1. In the program 1, the program window will display "MANUAL SPEED & ELEVATION". In the program 2 to program 6, the program window will display profile. In the program 7, the program window will display HRC ELEVATION, in the program 8 HRC SPEED and in the program 9 HRC COMBINATION. HRC ELEVATION = heart rate control is based on automatically changing treadmill elevation. In this mode, you need to adjust the speed manually. HRC SPEED = heart rate control is based on automatically changing belt speed.



HRC COMBINATION = heart rate control is based on automatically, simultaneously changing treadmill elevation and belt speed.

By rotating the dial clockwise, you can increase setting values and scroll the programs in an order of the programs. Pressing the dial is [ENTER]. By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial.

2. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT TIME". The TIME window will flash. Use SELECTION DIAL to input and confirm the desired values.
3. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE". Use SELECTION DIAL to input and confirm the desired values.
4. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT CALORIES". Use SELECTION DIAL to input and confirm the desired values.
5. In the Program 1 to Program 6, press START to begin. Use SELECTION DIAL to adjust the speed and the elevation. In the preset programs, you can change the intensity level.
6. In the Program 7 to Program 9, the program window will first display "ENTER AGE". Use SELECTION DIAL to input and confirm your age. The program window will display "ENTER TARGET HEART RATE". Use SELECTION DIAL to input and confirm the desired values. The program window will display "ENTER MAXIMUM SPEED". Use SELECTION DIAL to input and confirm the desired values. You can now enter the target time, distance and calories. Press the START to begin exercise. Heart rate controlled exercises enable training at a selected heart rate level. Heart rate controlled exercises always require heart rate measurement.

#### USER 1 TO USER 3

1. Select the desired program with SELECTION DIAL.
2. Press SELECTION DIAL to confirm your desired user setting program. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT TIME". The TIME window will flash. Use SELECTION DIAL to set up your to do the exercise. Press SELECTION DIAL to confirm your setting value.
3. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE". The DISTANCE window will flash, use SELECTION DIAL to set up your desired distance to do the exercise. Press SELECTION DIAL to confirm your setting value.
4. The program window will display "ENTER YOUR WORKOUT CALORIES". The CALORIES window will flash, use SELECTION DIAL to set up your desired calories to do the exercise. Press SELECTION DIAL to confirm your setting value.
5. Press START to begin exercise.

#### EDITING THE PROFILE LEVELS

1. In the program window, the first column of LED matrix will flash. Use SELECTION DIAL to set up

desired speed value and use SELECTION DIAL to set up desired incline level.

2. Press SELECTION DIAL to confirm your profile setting for first column.
3. Continue to finish all of the profile setting column by column.

#### PSC

Position Speed Control (PSC) allows you to adjust running track speed by changing your position on the track. Move to the front of the track and it accelerates, and as you move back the track itself slows down. When you are walking or running in the middle section of the track the speed stays steady.

NOTE! You must wear a heart rate belt when you use PSC! A blinking square in the Heart Rate display indicates that heart rate measurement is in operation. NOTE! Attach the holder of the safety key carefully to your shirt whenever you are using PSC. Adjust the length of the safety key wire so that it will be detached from the console, if you move too far back. NOTE! If you are exercising with PSC, there must not be another heart rate transmitter near the treadmill (minimum distance 2 m); the simultaneous signals of two transmitters endanger user safety by interfering with the PSC.

#### PSC SETTINGS

PSC settings should be done with the treadmill at a complete stop.

1. Start the use of PSC by setting the speed zone limits. Press the PSC key.
2. Depending on the previous settings, either PSC ON or PSC OFF will be displayed. Use the SELECTION DIAL to change the setting to PSC ON and press SELECTION DIAL. The program window will display [ENTER MAXIMUM SPEED]. Use the [SELECTION DIAL] to input and confirm the desired value.
3. PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT will be displayed. Position yourself in the middle of the track. The acceleration zone begins approximately 10 cm ahead of the measurement point, while the deceleration zone begins approximately 20 cm behind the measurement point. Press SELECTION DIAL and the text PLEASE WAIT 8 will be displayed. The console will now measure your distance on the basis of the heart rate signal. Measurement takes 8 seconds, and after that CALIBRATION READY PRESS START is displayed.
4. If the console cannot receive the heart rate signal or there are problems in measuring the distance, the console will return to the CALIBRATE display. In case of such an error, the text CHECK TRANSMITTER is displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

If the speed zone limits are suitable for you, the next time you start exercising you can start PSC just by selecting PSC ON and pressing SELECTION DIAL and START, and then select the desired training mode. If you want to change the speed zone limits, repeat steps 1-4 and move to a more suitable position on the



track before the measurement.

#### TRAINING WITH PSC

1. Select Manual exercise, Rolling Hills profile, a condition test or the standard heart rate exercise with automatic elevation adjustment. In these exercises you can adjust the track speed with PSC. The PSC signal light indicates that the feature is in operation. The device is equipped with three PSC signal lights that show in which speed zone you are currently running ("+" means that the speed is increasing, "0" means that the speed is constant, and "-" means that the speed is decreasing).
2. Start the selected exercise by pressing the START key, and adjust track speed by moving forward or back on the track. Please note that the speed adjustment keys (Turtle/Rabbit) are also in operation during a PSC exercise. NOTE! If you have not tried the PSC feature before, we recommend you start at slow speed.

#### SERVICE MENU

1. During the power ON position, first hold the SELECTION DIAL button then press the SPEED+ button together to enter the Service Menu
2. Elevation window shows the model no., distance window shows software version, KCAL window shows year.
3. Press the [SELECTION DIAL]. The main display shows the LDU version and ISP version.
4. Press SELECTION DIAL button enter KM/MILE switch mode.  
Use SELECTION DIAL to select KM or MILE.
5. Press the [SELECTION DIAL]. The main display shows the total distance.
6. Press the [SELECTION DIAL]. The main display shows the total training time in hours.
7. Press SELECTION DIAL button goes back to ON position.

## MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear.

**CAUTION!** Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten.

#### CLEANING AND LUBRICATING THE TREADMILL

##### FAILURE TO LUBRICATE YOUR TREADMILL MAY INVALIDATE THE PRODUCT'S WARRANTY!

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and console from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). Also keep the area near the treadmill clean. While in use, the treadmill gathers dust that may cause problems in the operation of the equipment.

In average domestic use (a maximum of 60 minutes a day), you should check the lubrication once a month – however, lubricate the belt only if needed. In more demanding use, the lubrication needs be checked at shorter intervals. This is best done before you begin a training session. Check the lubrication as follows:

1. Ensure the treadmill is powered off! Step on the treadmill belt and stand steadily where you normally run on the belt.
2. Take hold of the horizontal handlebar and push the belt with your feet so that it slides back and forth. The belt should move softly and evenly, without a sound.
3. If you notice jerky movement or if the belt will not slide check for lubrication by sliding your hand under the belt.

Lubricate the running deck according to the following instructions:

1. Fold up the running deck and lock it.
2. Cut off the tip of the bottle cap.
3. Position the lubricant bottle between the belt and the board
4. Try to reach the bottle as far into the center of the running belt as possible and point the tip of the bottle towards the running belt.
5. Squeeze the lubricant bottle to dispense half of the bottle.
6. Move the running belt half of a revolution and repeat steps 4 and 5.
7. Fold down the running deck into its normal position. Use treadmill for your training session or allow the treadmill to run for at least 5 minutes.

**NOTE!** Lubricate your treadmill only with T-Lube S silicon lubricant. Contact your local Tunturi distributor for further supplies of T-Lube or further information on lubrication and maintenance.

#### ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed. The belt should run in the center of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

- the treadmill is placed on an even, solid and horizontal surface and the belt is correctly tensioned
- the alignment of the belt is correct

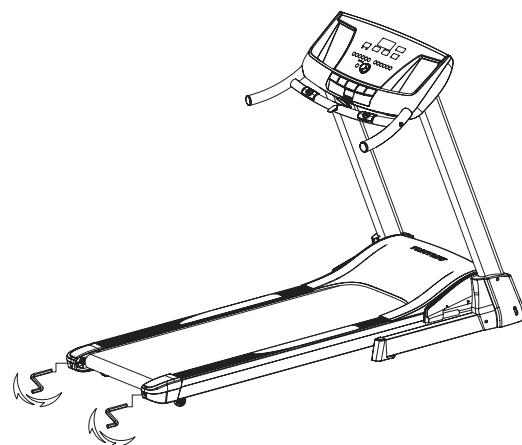
It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill.

##### ALIGN THE BELT ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/4 turn anti-clockwise.
3. If the belt remains centered the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned. If the belt



is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.



#### ADJUSTING THE BELT TENSION

The belt must be tensioned if it begins to slip on the rollers. In normal use, however, keep the belt as loose as possible! The belt tension is adjusted by turning the same screws as used for aligning the running belt. If turning the screws will not effect the belt tension, please contact your local Tunturi dealer.

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, 1/4 turn clockwise.
3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were walking downhill). If the belt slips, turn another 1/4 turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip. If the belt keeps slipping despite repeated adjustments, please contact your local Tunturi dealer.

#### MALFUNCTIONS

**NOTE!** Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the treadmill, simply turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part

number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

#### ERROR CODES

The user interface will display information about operational faults.

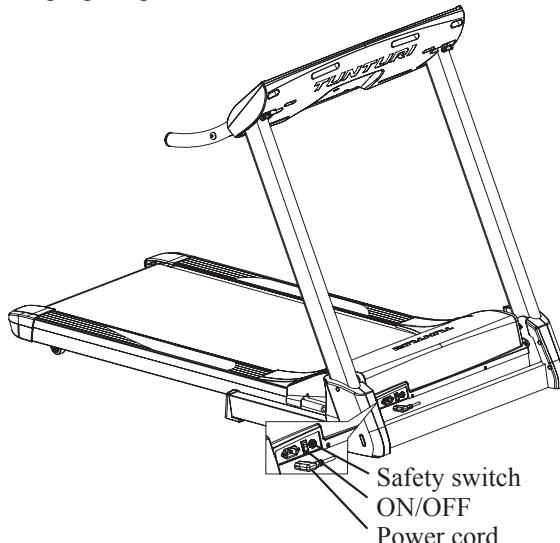
**E1:** Speed sensor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

**E6, E7:** Lift motor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

#### PROTECTIVE CIRCUIT

The machine will shut off when the electricity load is above the machine's capacity. To restart the machine, please follow the procedure below:

- A. Unplug the power cord from the machine's socket.
- B. Push in the safety switch.
- C. Replug the power cord into the machine's socket.



**NOTE! DON'T PUSH IN THE SAFETY SWITCH BEFORE UNPLUGGING THE MACHINE'S POWER CORD.**

If you leave the treadmill plugged in after turning off the console, there will still be current running to the console. This treadmill is equipped with a safety control program that will automatically shut down the machine after six hours of no use. In the event of an automatic shut down, please follow the procedure below to restart the treadmill:

- A. Unplug the power cord from the machine's socket.

Replug the power cord into the machine's socket to restart the machine.

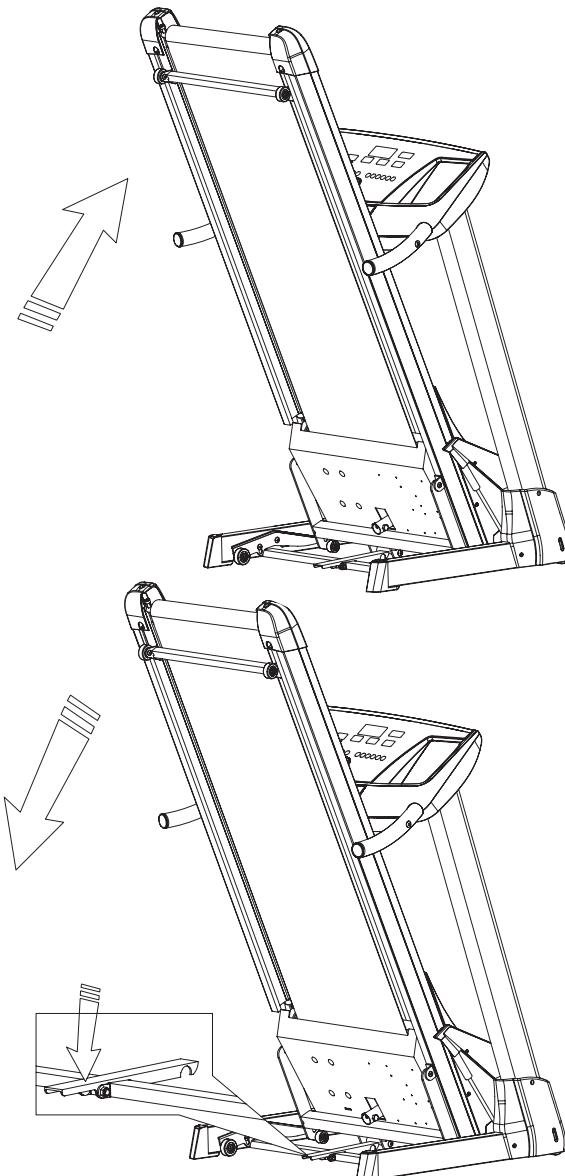


## MOVING AND STORAGE

After assembly is complete, you may fold the machine into the upright position for storage. To hold the machine, raise the desk until it locks in to position.

**NOTE!** Make sure you hear the click sound of the deck locking into position. This is to ensure the deck is locked in place and will not drop back down.

**NOTE!** Make sure the treadmill's elevation is at 0 before folding the deck. If the elevation is not at 0, folding will damage the mechanism.



First to step on the pedal, second push the frame toward the console then leave the deck lower to the floor.

**NOTE!** This machine has a built-in safety unfolding feature to help the deck lower slowly. Please make sure there are no children or other things under the deck when you lower it.

## TO MOVE THE TREADMILL

Before moving the T30, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Fold up the running deck until it is locked and push the equipment on the transportation wheels. Lower the treadmill carefully onto the floor. Hold the handlebar to move forward the treadmill.

**NOTE!** Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

**NOTE!** The running belt needs to be realigned and centered after moving.

To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

## TECHNICAL DATA

Length (storage position) .....	197 cm (107 cm)
Height (storage position).....	137 cm (178 cm)
Width .....	94 cm
Weight .....	105,2 kg
Running surface .....	51 x 150 cm
Speed .....	0.8-18.0 km/h
Elevation range .....	0-12 %
Motor.....	2.5 HP

The T30 treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The T30 treadmill meets EN precision and safety standards (EN-957).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

**CAUTION!** The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!





## TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE .....	23
CONSOLE .....	25
GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT .....	27
FONCTIONNEMENT .....	28
ENTRETIEN .....	30
TRANSPORT ET RANGEMENT .....	31
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES .....	32

## CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

### ATTENTION

- L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

### DANGER

Pour réduire les risques de choc électrique:

- Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

### ATTENTION

- Le fil électrique de l'appareil est équipé de fiches mises à la terre.

## ATTENTION

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:

- 1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.
- 2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- 3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel.
- Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- 4) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.
- 5) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.
- 6) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.
- 7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.
- 8) Ne pas utiliser en extérieur.
- 9) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.
- 10) Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.
- Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays



concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fiches de l'appareil ou la prise secteur.

- Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

### BIENVENUE DANS LE MONDE DE

### L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace sur le web de Tunturi, à l'adresse [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

## ASSEMBLAGE

Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Sortez le tapis de course pas de sa boîte; protégez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montagne.

Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont en votre possession :

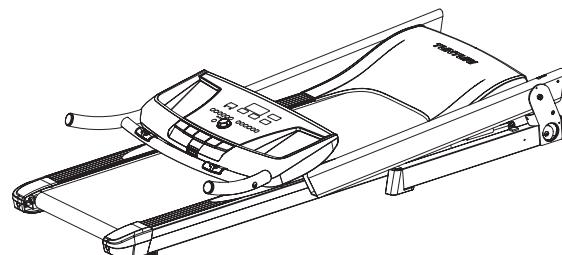
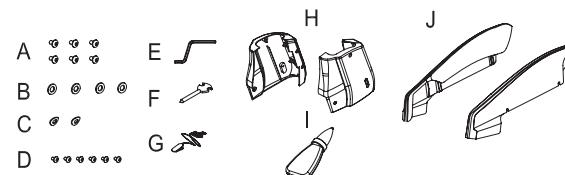
- 1- Le châssis
- 2- Le cordon d'alimentation
- 3- Le kit d'assemblage (le contenu est indiqué par \* dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage car vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

En cas de problème, contactez votre revendeur Tunturi. Les termes gauche, droit, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour éviter toute blessure, vous devez déplier la piste avant de sortir le tapis de course de sa boîte.

### ETAPE 1

Prenez le sachet contenant les pièces et le matériel apparaissant dans la liste ci-dessous.

Figure 1



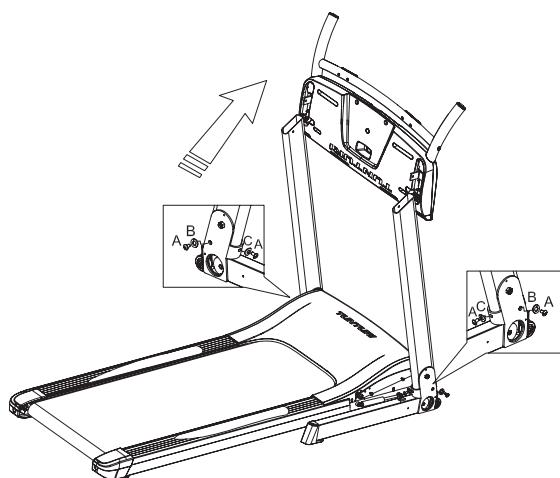
Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2



## ETAPE 2

Relevez le montant, puis placez les vis (A) et les rondelles (B, C) dans les trous situés en bas du châssis. Utilisez le tournevis (F) pour les serrer à fond.

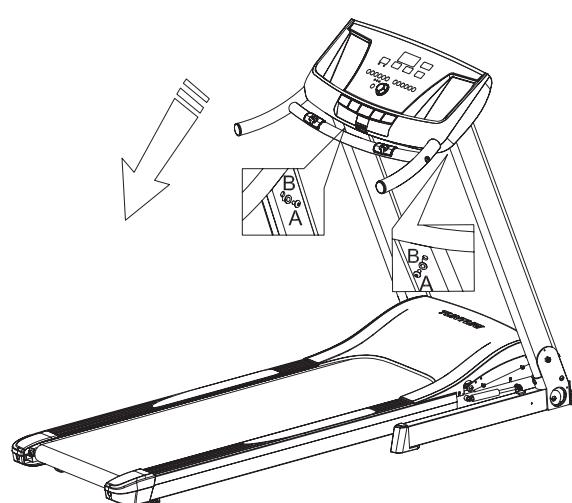
Figure 2



## ETAPE 3

Mettez la console dans la bonne position. Utilisez le clé Allen (E) pour serrer les vis (A) et les rondelles (B) dans les trous de la partie supérieure du châssis.

Figure 3



## ETAPE 4

Fixez la plaque de fixation (H) à l'aide des vis (D) en bas du châssis, puis serrez-les à fond.

Figure 4

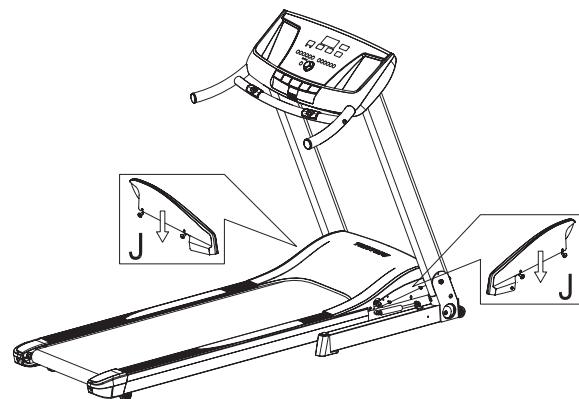
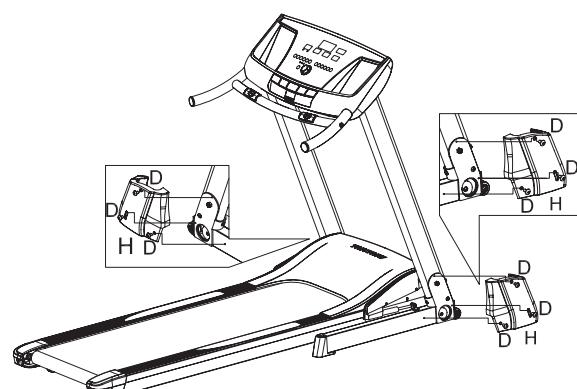


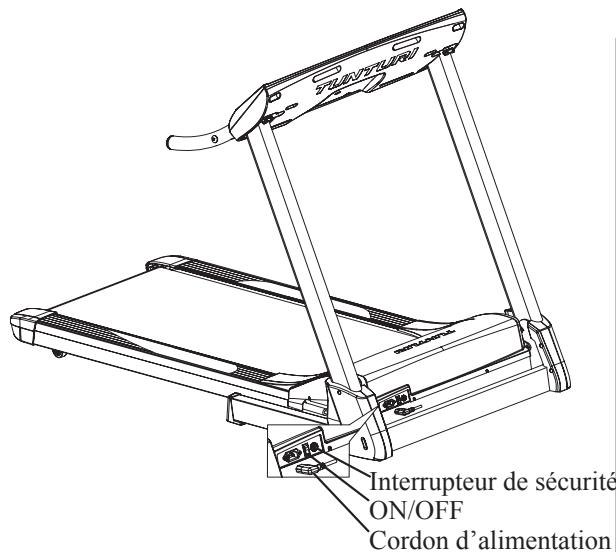
Figure 5



## ATTENTION !

La machine s'éteint lorsque la charge électrique est supérieure à ses capacités. Pour redémarrer la machine, suivez les instructions ci-dessous :

- A. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.
- B. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité.
- C. Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine.



#### NE PAS APPUYER SUR L'INTERRUPTEUR DE SECURITE AVANT D'AVOIR DEBRANCHE LE CORDON D'ALIMENTATION DE LA MACHINE.

Si le tapis de course reste branché après que la console ait été arrêté, le courant circule toujours jusqu'à la console. Ce tapis de course est équipé d'un programme de contrôle de sécurité qui éteint automatiquement la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant six heures. En cas d'arrêt automatique, veuillez suivre la procédure ci-après pour redémarrer le tapis de course :

A Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.

B Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine pour redémarrer celle-ci.

## CONSOLE

### FONCTIONS PRINCIPALES

#### TOUCHES DE FONCTIONNEMENT PRINCIPALES :

##### 1- ELEVATION + (INCLINAISON +) :

- Augmente le taux d'inclinaison de 0 à 12 % comme indiqué sur l'écran HEART RATE / ELEVATION (RYTHME CARDIAQUE / INCLINAISON). Chaque augmentation de 1 %. Une pression maintenue de 2 secondes permet d'accélérer l'augmentation du taux.
- Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme : P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1, U2 ou U3.

##### 2- ELEVATION - (INCLINAISON -) :

- Réduit le taux d'inclinaison de 0 à 12 % comme indiqué sur l'écran HEART RATE / ELEVATION (RYTHME CARDIAQUE / ELEVATION). Chaque pression réduit le taux de 1 %. Une pression maintenue de 2 secondes permet d'accélérer la diminution du taux.
- Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme P1, U3, U2, U1, P9, P8, P7,

P6, P5, P4, P3 et P2.

3- **RESET** : Appuyez sur la touche [RESET] pour remettre la console à zéro. La console revient alors à l'état initial.

4- **START/STOP (DEMARRER/ARRETER)** : Démarrer ou arrête le programme.

##### 5- **SELECTION DIAL** :

Le cadran de sélection fonctionne de deux manières :

a) Rotation du cadran. En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre.

En faisant tourner le cadran dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, vous pouvez diminuer les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre. Pendant les profils préréglés et [HRC], vous pouvez régler l'intensité en faisant tourner le cadran.

b) Un appui sur le cadran équivaut à [ENTER]. En appuyant sur le cadran, vous acceptez la sélection effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci. Vous pouvez changer l'affichage pendant l'entraînement.

##### 6- **SPEED + (VITESSE +)** :

a. Ce bouton permet d'augmenter la vitesse de 0,8 à 18 KM/H ou de 0,5 MPH à 11 MPH affichés sur l'écran SPEED (Vitesse). Chaque pression augmente la vitesse de 0,1 KM/H ou de 0,1 MPH. Une pression maintenue de plus de 2 secondes permet d'augmenter la vitesse plus rapidement.

b. Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme : P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, U1, U2 ou U3.

##### 7- **SPEED - (VITESSE -)** :

a. Ce bouton permet de réduire la vitesse de 0,8 à 18 KM/H ou de 0,5 MPH à 11 MPH affichés sur l'écran SPEED (Vitesse). Chaque pression réduit la vitesse de 0,1 KM/H ou de 0,1 MPH. Une pression maintenue de plus de 2 secondes permet de réduire la vitesse plus rapidement.

b. Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme : P1, U3, U2, U1, P8, P7, P6, P5, P4, P3 ou P2.

##### 8- **PSC**

La fonction PSC vous permet de régler la vitesse du tapis de course en vous déplaçant sur la piste durant l'exercice, sans toucher au compteur. La fonction PSC nécessite l'utilisation du cardiofréquencemètre. La fonction PSC est à utiliser avec les exercices manuels, les exercices HRC à élévations variées ainsi qu'avec le profil Rolling Hills.

#### TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À LA VITESSE :

6 touches d'accès rapide à la vitesse sont paramétrées sur 4, 6, 8, 10, 12 et 14 KM/H ou sur 2, 3, 4, 5, 6, 7 MPH. La vitesse peut passer par exemple de n'importe quelle vitesse à 8 KM/H en appuyant sur la touche d'accès rapide 8.

#### TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À L'INCLINAISON :

6 touches d'accès rapide à l'inclinaison sont paramétrées sur 0, 2, 4, 6, 8 et 10 %. L'inclinaison peut passer par exemple de n'importe quel niveau à 4 % en appuyant sur la touche d'accès rapide 4.



#### TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À LA VITESSE :

- 1 + : Même fonction que le bouton Speed +.  
2 - : Même fonction que le bouton Speed -.

#### TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À L'INCLINAISON :

- + : Même fonction que le bouton Incline +.  
- : Même fonction que le bouton Incline -.

### VOYANTS LUMINEUX, AFFICHAGES ET PLAGES DE FONCTIONNEMENT

Les valeurs par défaut sont PROGRAM = Manual (M), TIME = 00:00 (compteur), SPEED = 0,0, DISTANCE= 0,0 (compteur), KCAL = 0 (compteur), HEART RATE = 0 et ELEVATION = 0.

- A. 2 VOYANTS LUMINEUX :** le voyant HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE) est allumé et l'écran HEART RATE/ELEVATION (RYTHME CARDIAQUE/ELEVATION) affiche le rythme cardiaque. Le voyant ELEVATION est allumé et l'écran HEART RATE/ELEVATION (RYTHME CARDIAQUE/ELEVATION) affiche le taux d'inclinaison.
- B. AFFICHAGE DES PROGRAMMES :** affiche les informations des programmes activés et choisis lorsque vous appuyez sur la touche SELECTION DIAL. Vous pouvez choisir les programmes P1 à P9 ainsi que les 3 modes de paramètres utilisateur.
- C. AFFICHAGE DU TEMPS (TIME) :** indique la durée de l'exercice avec compteur croissant ou décroissant. La plage de réglage par ordre croissant est de 00:00 à 99:59 et de 10:00 à 99:00 par ordre décroissant. Lorsque 00:00 est atteint, le moniteur émet 12 fois un bip, puis le tapis de course s'arrête.
- D. AFFICHAGE DE LA VITESSE (SPEED) :** indique la vitesse à laquelle le tapis de course fonctionne. La vitesse peut être réglée en appuyant sur les boutons « SPEED+ » et « SPEED- » pour atteindre une vitesse de 0,5 à 11 MPH ou de 0,8 à 18 KM/H.
- E. AFFICHAGE DE LA DISTANCE (DISTANCE) :** affiche la distance dans le sens croissant ou décroissant lorsque le tapis est en fonctionnement et que la CLE DE SURETE est activée. Vous pouvez faire votre choix en utilisation sur SELECTION DIAL ; puis régler en appuyant sur SELECTION DIAL. La plage du compteur dans le sens croissant est de 0,00 à 999 KM/H MPH et de 999 à 0,00 dans le sens décroissant. Lorsque le compte à rebours se fait dans le sens décroissant, le moniteur émet 12 fois un bip, puis le tapis de course s'arrête.
- F. AFFICHAGE DES CALORIES (KCAL) :** affiche les calories dans le sens croissant ou décroissant lorsque le tapis est en fonctionnement et que la CLE DE SURETE est activée. Vous pouvez faire votre choix en appuyant sur SELECTION DIAL ; puis régler en utilisation sur SELECTION DIAL. La plage du compteur dans le sens croissant est de 0,00 à 999 KCAL et de 999 à 0,00 dans le sens décroissant. Lorsque le compte à rebours se fait dans le sens décroissant, le moniteur émet 12 fois un bip, puis le tapis de course s'arrête.
- G. AFFICHAGE DU RYTHME CARDIAQUE ET DE L'INCLINAISON (HEART RATE / ELEVATION) :** la valeur affichée par défaut est la fréquence du pouls. Le témoign HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE) est allumé. Lors du réglage, la valeur passe à celle de l'inclinaison en %, et le

témoin ELEVATION est allumé.

### INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

#### (À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER LE TAPIS DE COURSE)

##### A. CONSEILS DE SÉCURITÉ :

Mettez d'abord l'appareil sous tension et attachez la clé de verrouillage de sécurité au moniteur. Notez que la machine ne fonctionne pas et que le voyant lumineux est éteint lorsque la clé de verrouillage de sécurité est attachée. Attachez l'autre extrémité de cette dernière à l'utilisateur avant qu'il fasse de l'exercice, et ce, afin de s'assurer que la machine s'arrête dans l'éventualité où l'utilisateur courrait accidentellement en dehors du tapis. Si tel est le cas, la clé de verrouillage de sécurité est désactivée sur le moniteur et le tapis s'arrête immédiatement pour éviter que l'utilisateur ne se blesse.

##### B. SÉLECTION DES PROGRAMMES :

12 programmes sont disponibles : 9 programmes de présélection et 3 programmes de réglages utilisateur. En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre.

##### C. GRAPHIQUE DU PROGRAMME :

Les graphiques de l'affichage PROGRAM (PROGRAMME) reflètent la modification du profil de la vitesse ainsi que de l'inclinaison lors de l'exercice. 20 colonnes au total apparaissent sur l'écran. Si la valeur TIME (DUREE) n'est pas paramétrée, chaque programme dure 20 minutes, c'est à dire 1 minute pour chaque colonne. Si la valeur TIME (DUREE) est paramétrée, les intervalles varient. Par exemple, si la durée est paramétrée sur 10 minutes dans le sens décroissant, chaque intervalle sera de 10 minutes, divisées en 20 intervalles ( $10/20 = 0,5$ ), c'est à dire de 30 secondes.

##### D. FAIRE DE L'EXERCICE DANS UN BUT SPÉCIFIQUE :

Dans tous les programmes, l'utilisateur peut changer les valeurs de la durée (TIME) avant de faire de l'exercice. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour sélectionner ces valeurs, puis sur SELECTION DIAL pour les modifier. Si les valeurs restent inchangées et sur 0, l'utilisateur peut courir autant qu'il ou elle le souhaite. Par exemple, si la durée (TIME) est réglée sur 10 minutes, l'exercice durera 10 minutes.

##### E. RYTHME CARDIAQUE :

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de deux façons. La première s'effectue à l'aide du capteur de pulsation relié à votre main. La seconde s'effectue à l'aide de la ceinture thoracique. Le pulsomètre fonctionne grâce aux capteurs situés dans les repose-mains qui mesurent le pouls à chaque fois que l'utilisateur touche simultanément les deux capteurs. Pour obtenir une lecture fiable, la peau doit être en contact constant avec les capteurs et légèrement



moite. Une peau trop sèche ou trop humide affaiblit le fonctionnement du pulsomètre. Notez que si, durant l'exercice, l'impact des pieds sur le tapis est très important, cela peut provoquer des interférences, qui elles, peuvent amoindrir la fiabilité de la mesure du pulsomètre. Pour garantir une meilleure fiabilité d'utilisation du pulsomètre, nous recommandons de mesurer le pouls soit en marchant, soit en se tenant debout immobile sur le rebord du tapis ou en arrêtant le tapis.

## GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT

### A PROPOS DE SANTE

- Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements.

### A PROPOS DU LOCAL

- T40 ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
- Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 100x200 cm derrière.
- Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

### A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT

- Assurez-vous que l'appareil est bien débranché avant d'entamer toute procédure d'assemblage ou de maintenance.
- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil à la fin de votre séance d'entraînement.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
- N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
- Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.
- Suivant le revêtement du sol, il peut être préférable d'installer l'appareil sur un tapis protecteur.
- Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
- Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.

### POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

- Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
- Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.
- Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche !

### POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

- Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
- Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
- Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.
- Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

### COMMENT VOUS MOTIVER POUR

#### PERSEVERER?

S'il est facile de commencer une activité physique, il est plus facile encore de l'interrompre ! Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, il vous faut entretenir votre motivation et persévérer jusqu'au terme final : une santé durable pour une meilleure qualité de vie. Souvenez-vous :

- fixez-vous des objectifs réalistes
- progressez d'une étape à la fois, conformément à votre programme
- tenez un journal d'entraînement où vous inscrivez vos progrès
- changez votre mode d'entraînement de temps à autre
- faites preuve d'imagination
- apprenez l'autodiscipline

La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation.

### RYTHME CARDIAQUE

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations.

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si



vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ce formule indicative :

#### 220 - AGE

Notez bien que c'est là une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un group "à risque", consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

#### DÉBUTANT : 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

#### ENTRAÎNEMENT : 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

#### ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

### FONCTIONNEMENT

1. Rétablissez le courant.
2. Poussez sur la touche POWER. L'écran s'allume. La fenêtre du programme affiche ENTER WEIGHT. Poussez sur les SELECTION DIAL pour entrer votre poids.
3. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer la valeur. La fenêtre du programme affiche SELECT PROGRAM OR PRESS START.
4. Poussez sur SELECTION DIAL et sélectionnez le programme (1-9) ou l'utilisateur (1-3) à l'aide de SELECTION DIAL.

### PROGRAMMES 1 - 9

1. Au programme 1, la fenêtre du programme affiche MANUAL SPEED & ELEVATION. Au programme 2 à 6, elle affiche le profil. Au programme 7, elle affiche HRC ELEVATION, au programme 8 HRC SPEED, et au programme 9 HRC COMBINATION.  
HRC ELEVATION = le maintien du pouls à un

valeur constante es basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis.

HRC SPEED = le maintien du pouls à un valeur constante es basé sur la variation de vitesse du tapis.  
HRC COMBINATION = le maintien du pouls à un valeur constante es basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis et de vitesse du tapis, équilibré et simultané.

Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer le programme souhaité.

En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre. En appuyant sur le cadran, vous acceptez la sélection effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci.

2. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT TIME. La fenêtre du temps s'allume.
3. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE. La fenêtre de la distance s'allume.
4. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT CALORIES. La fenêtre des calories s'allume.
5. Aux programmes 1 à 6, poussez sur START pour commencer l'exercice. Vous pouvez modifier le niveau d'intensité des programmes prédéfinis. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer votre choix.
6. Aux programmes 7 à 9, elle affiche d'abord ENTER AGE. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer votre âge. La fenêtre du programme affiche ENTER TARGET HEART RATE. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer votre choix. La fenêtre du programme affiche ENTER MAXIMUM SPEED. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer votre choix. Vous pouvez maintenant entrer la durée, la distance et la consommation de calories souhaitées. Poussez sur START pour commencer l'exercice. Les exercices à fréquence cardiaque constant permettent de s'entraîner à un niveau choisi de vitesse de la fréquence cardiaque. Les profils contrôlés par la fréquence cardiaque requièrent toujours la mesure du rythme cardiaque. Pendant un exercice "HRC", vous pouvez régler la valeur cible pour la fréquence cardiaque à l'aide de [SELECTION DIAL]

### PROGRAMMES USER 1 - 3

En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre. En appuyant sur le cadran, vous acceptez la sélection effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci.

1. La fenêtre du programme affiche le profil.
2. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer l'utilisateur. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT TIME. La fenêtre du temps s'allume. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer.
3. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT DISTANCE. La fenêtre de la distance



s'allume. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer.

4. La fenêtre du programme affiche ENTER YOUR WORKOUT CALORIES. La fenêtre des calories s'allume. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer.

5. Poussez sur START pour commencer l'exercice.

#### VITESSE CONTRÔLÉE PAR POSITIONNEMENT (PSC)

La fonction de contrôle de la vitesse par positionnement (PSC) permet de régler la vitesse du tapis en se déplaçant sur sa surface. La vitesse du tapis augmente lorsque vous vous déplacez vers l'avant, ralentit lorsque vous vous déplacez vers l'arrière et reste constante lorsque vous êtes au milieu.

ATTENTION ! L'utilisation de la fonction PSC est conditionnée à l'utilisation de la ceinture de cardiaque! Un petit carré clignotant dans l'affichage du compteur Heart Rate est l'indicateur de l'activation de la fonction de contrôle cardiaque.

ATTENTION ! Fixez toujours soigneusement la clé de sécurité à votre vêtement lorsque vous utilisez la fonction PSC. Réglez la longueur du cordon de la clé de sécurité de sorte que celle-ci se détache du compteur si vous êtes situé trop en arrière.

ATTENTION ! Si vous vous entraînez en utilisant la fonction PSC, aucun autre détecteur cardiaque ne doit être situé à proximité du tapis (minimum 2 mètres) ; les signaux simultanés de deux émetteurs mettent la sécurité de l'utilisateur en danger en perturbant la commande de la fonction PSC !

Les réglages de la fonction PSC doivent se faire lorsque le tapis est arrêté.

1. Commencez à utiliser la fonction PSC en fixant les limites de la zone de vitesse. Appuyez sur la touche PSC du compteur.

2. Sur la base du dernier réglage effectué, le compteur affiche le texte PSC ON (fonction branchée) ou PSC OFF (fonction débranchée). Procédez au réglage à l'aide de SELECTION DIAL et appuyez sur la touche SELECTION DIAL. La fenêtre du programme affiche ENTER MAXIMUM SPEED. Poussez sur SELECTION DIAL pour confirmer votre choix.

3. Le texte PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT s'affiche (appuyez sur SELECTION DIAL pour entrer dans le réglage des paramètres PSC, en appuyant sur la touche START, vous quittez le réglage des paramètres). Mettez-vous debout au milieu du tapis. La zone d'accélération commence à environ 10 cm en avant du point de mesure, la zone de décélération à environ 20 cm en arrière du point de mesure. Appuyez sur SELECTION DIAL, le texte PLEASE WAIT 8 s'affiche sur l'écran. Le compteur mesure la distance sur la base du signal cardiaque. Lorsque la mesure est enregistrée au bout de 8 secondes, le texte CALIBRATION READY PRESS START (réglage finalisé, mettre la fonction en marche en appuyant sur la touche START) apparaît.

4. Si le compteur ne reçoit pas de signal cardiaque ou qu'il y a des problèmes dans la mesure de la distance, le compteur revient à l'affichage CALIBRATE. En cas de dysfonctionnement, le texte CHECK

TRANSMITTER s'affiche. Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

Si les limites de zones de vitesse vous conviennent, vous pourrez par la suite enclencher la fonction PSC en choisissant PSC ON, appuyant sur la touche SELECTION DIAL et START et en choisissant le mode d'entraînement. Si vous souhaitez modifier les limites de la zone de vitesse, répétez les phases 1 à 3 en vous plaçant à un endroit mieux approprié sur le tapis lors de la phase de mesure.

#### TRAINING AVEC LA FONCTION PSC

1. Choisissez le mode d'entraînement Manual, Rolling Hills, ou l'exercice de rythme cardiaque constant basé sur le réglage de l'inclinaison. Ceux-ci vous permettent de contrôler la vitesse du tapis à l'aide de la fonction PSC. L'allumage du voyant lumineux sur le compteur indique que la fonction PSC est activée. L'activation de la fonction PSC est indiquée par les barres situées dans l'écran. Les barres indiquent dans quelle zone de vitesse vous vous trouvez.

2. Démarrez l'exercice choisi en appuyant sur la touche START et réglez la vitesse du tapis en vous déplaçant en avant et en arrière sur le tapis. Notez que même durant l'utilisation de la fonction PSC, les touches de réglage de la vitesse peuvent être activées.

ATTENTION ! Si vous n'êtes pas habitué à la fonction PSC, nous vous recommandons de vous familiariser avec cette fonction à une vitesse d'entraînement peu élevée.

3. Pour arrêter la fonction PSC à la fin de l'entraînement, il suffit d'appuyer deux fois sur la touche STOP.

#### RÉGLAGE DES PROFILS:

1. Dans la fenêtre du programme, la première colonne de diodes s'allume. Poussez sur les touches SPEED +/- pour régler la vitesse souhaitée et sur les touches INCLINE +/- pour régler l'inclinaison souhaitée.

2. Poussez sur ENTER pour confirmer le profil de la première colonne.

3. Continuez pour tous les profils, colonne par colonne.

#### MODE TECHNIQUE

1. Lorsque le bouton d'alimentation est sur ON (MARCHE), maintenez d'abord le bouton SELECTION DIAL, puis appuyez simultanément sur SPEED+ pour entrer dans le Mode technique.

2. La fenêtre de la vitesse affiche la fenêtre de la durée indique l'année, tandis que la fenêtre de la distance affiche la date.

3. Poussez SELECTION DIAL. Les versions LDU et ISP s'affichent dans la fenêtre principale.

4. Appuyez sur le bouton SELECTION DIAL et vous pouvez passer de KM à MILE. Appuyez sur SELECTION DIAL pour sélectionner KM ou MILE.

5. Poussez SELECTION DIAL. La distance totale s'affiche dans la fenêtre principale.



6. Poussez SELECTION DIAL. La durée totale de l'entraînement (en heures) s'affiche dans la fenêtre principale.
7. Appuyez sur le bouton SELECTION DIAL pour revenir à la position ON (MARCHE).

## ENTRETIEN

Le matériel peut être utilisé en toute sécurité lorsqu'il est entretenu et vérifié régulièrement.

### NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET

#### LUBRIFICATION DE LA PLAQUE DE BASE

##### L'ABSENCE DE LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE PEUT ENTRAINER L'ANNULATION DE LA GARANTIE !

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

Dans le cas d'une utilisation moyenne à la maison (60 minutes par jour maximum), vérifiez la lubrification une fois par mois. Cependant, ne lubrifiez la courroie que si nécessaire. Si l'utilisation du tapis de course est plus intensive, la lubrification doit être vérifiée plus souvent. Il est préférable de le faire avant chaque séance d'entraînement. Pour vérifier la lubrification, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que le tapis de course est éteint. Montez sur la courroie de course et placez-vous à l'emplacement où vous courez normalement.
2. Prenez appui avec vos mains sur le guidon et poussez la courroie avec vos pieds d'avant en arrière. La courroie doit alors se déplacer doucement et régulièrement, sans bruit.
3. Si vous remarquez des mouvements brusques ou si la courroie ne se déplace pas, vérifiez la lubrification en passant votre main sous la courroie.

Pour lubrifier, procédez comme suit :

1. Dépliez la piste de course et verrouillez-la.
2. Ouvrez le flacon.
3. Placez le flacon de lubrifiant entre la ceinture et la planche.
4. Dirigez le flacon le plus près possible du centre de la ceinture de course.
5. Pressez le flacon pour verser la moitié du lubrifiant.
6. Faites avancer le tapis de moitié et répétez les étapes 4 et 5.
7. Abaissez le tapis en position normale. Exécutez votre séance d'entraînement sur le tapis de course ou faites-le fonctionner pendant au moins 5 minutes.

**ATTENTION !** Pour lubrifier votre tapis de course, utilisez uniquement un lubrifiant silicone T-Lube S. Si vous souhaitez acheter du lubrifiant T-Lube ou obtenir

des informations sur la lubrification et la maintenance, contactez votre distributeur Tunturi local.

### REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si

- l'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut
- l'alignement de l'appareil est correct

A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit :

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

### REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3.

Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner. Si le tapis patine en permanence malgré les réglages, contactez votre vendeur.

### DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

**ATTENTION !** En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant



nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position OFF et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contatez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

#### CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

**E1** : Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

**E6, E7** : Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

#### DISPOSITIF DE PROTECTION À

##### MAXIMUM DE COURANT (DISJONCTEUR)

Si la consommation électrique du tapis de course devient trop importante, par mesure de sécurité le disjoncteur du tapis coupe l'alimentation électrique et le fusible situé à côté de l'interrupteur électrique saute vers le haut. Avant de continuer à utiliser l'appareil, vérifier tout particulièrement la lubrification du tapis ainsi que les autres causes mécaniques possibles à un déclenchement du disjoncteur. Appuyer sur le fusible pour le remettre en place et l'appareil est de nouveau prêt pour son utilisation.

#### TRANSPORT ET RANGEMENT

##### DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

Une fois le montage terminé, vous pouvez déplier le tapis de course verticalement pour l'entreposer. Relevez le plateau jusqu'à ce qu'il se verrouille en position de stockage.

Assurez-vous d'entendre le son du verrouillage du plateau afin d'avoir la garantie que ce dernier est en place et ne tombera pas.

**ATTENTION :** Vérifiez que l'inclinaison du tapis de course est sur 0 avant de déplier le plateau. Si ce n'est pas le cas, le mécanisme peut être endommagé.

##### POUR BAISSER LE TAPIS DE COURSE

Appuyez d'abord sur la pédale, puis poussez le cadre vers la console. Laissez le plateau s'abaisser vers le sol (Figure 6).

**REMARQUE :** Cet appareil dispose d'une fonctionnalité de déploiement sécurisé intégrée afin de vous aider à baisser le plateau doucement. Assurez-vous que des enfants ou des objets ne se trouvent pas à proximité de l'appareil lorsque vous le baissez.

**EMARQUE :** manipulez l'appareil avec précaution même s'il est conçu avec un cylindre un gaz qui enlève la majorité du poids du plateau.

Avant de déplacer le T30, vérifiez que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale et du tapis de course. Pliez le tapis jusqu'à ce qu'il soit verrouillé et poussez le matériel grâce à ses roues conçues pour le transport. Baissez le tapis de course sur le sol avec précaution.

Nous vous recommandons d'utiliser une base de protection lors du transport du matériel.

Figure 6

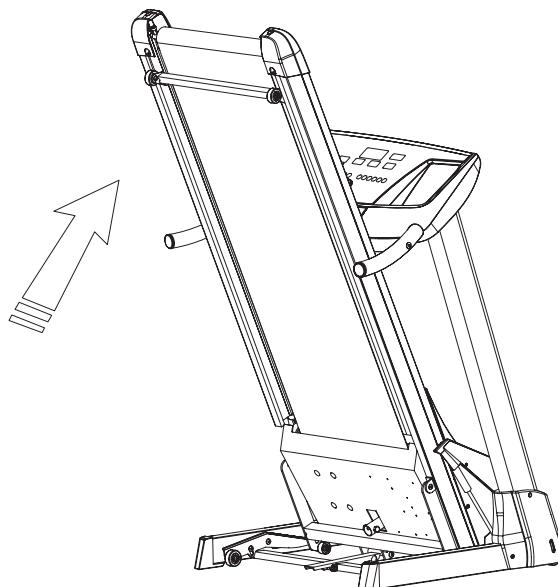
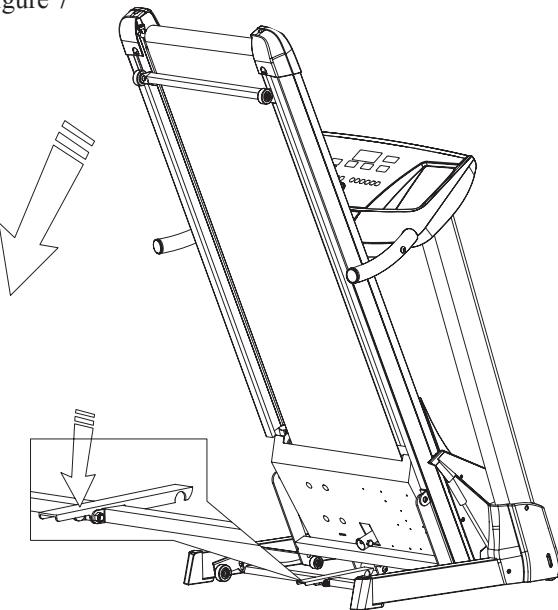




Figure 7



### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur .....	197 cm (107 cm)
Hauteur .....	137 cm (178 cm)
Largeur .....	94 cm
Poids .....	105,2 kg
Surface de course .....	51 x 150 cm
Vitesse .....	0.8-18.0 km/h
Angle d'inclinaison .....	0-12 %
Moteur.....	2.5 ch

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

**ATTENTION !** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

**Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre partenaire d'entraînement Tunturi!**



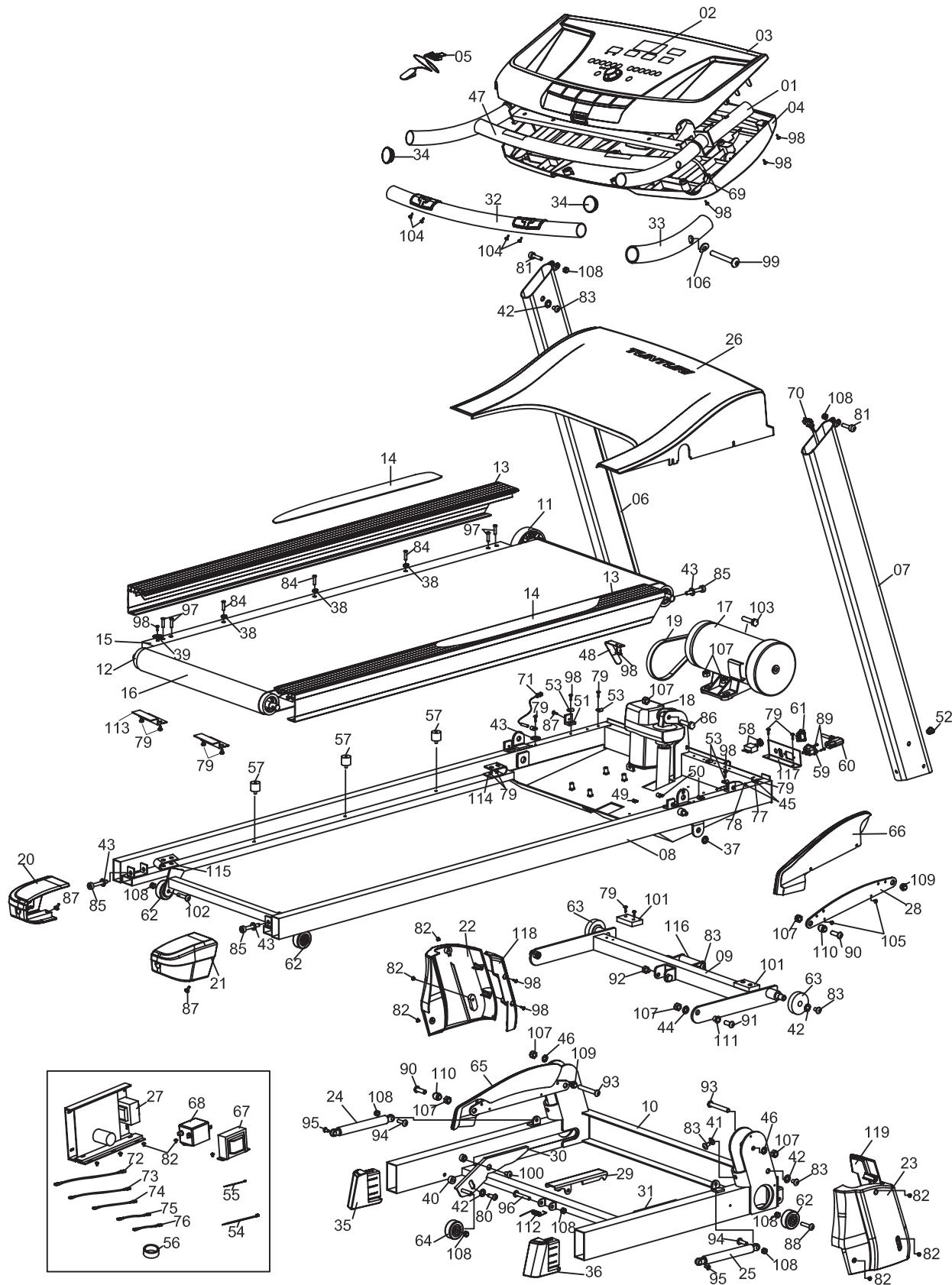
## PROFILES

Step	Program 2		Program 3		Program 4		Program 5		Program 6	
	HILL WALK		HILL JOG		HILL RUN		INTERVAL		ROLLING HILLS	
	speed	angle	speed	angle	speed	angle	speed	angle	speed	angle
1	4.9	0	5.8	1	8	0	6.9	1		
2	5.4	1	5.8	2	10	1	8	1		
3	5.8	2	5.8	3	12	3	9	2		
4	5.8	3	8.0	0	12.5	0	8.5	3		
5	4.9	2	8.0	0	13	0	10	2		
6	4.9	3	8.0	3	13	3	8.9	3		
7	5.8	1	8.0	1	12	5	11	1		
8	5.4	3	6.8	0	12.5	3	9.5	2		
9	4.9	5	6.8	4	13	0	11	3		
10	5.4	3	6.8	5	13	0	9.5	5		
11	5.8	2	6.8	1	10.9	4	11	3		
12	5.4	3	8.0	0	10.5	5	9.5	4		
13	4.9	5	8.0	3	11	4	11.5	2		
14	4.9	5	8.0	3	12	0	9.5	1		
15	5.4	4	8.0	2	10.9	0	12	3		
16	5.4	2	8.0	3	12	3	9.5	5		
17	4.9	2	6.8	0	10.9	0	8.9	2		
18	4.9	4	6.8	4	12	3	8	3		
19	4.5	3	5.8	1	12	2	7.5	1		
20	4.5	1	5.8	1	10	0	6	1		



## T30

NR	CODE	PART	QTY		
01	103 4128	Console base	1	403 4168	AUS Power cable
02	235 1125	User interface (incl. 03.04 & Membrane)	1	403 4202	ITA Power cable
				403 4203	S. Africa Power cable
03	173 9178	Upper cover	1	61	1
04	173 9179	Lower cover	1	62	ON/OFF Switch
05	403 4254	Safety key	1	63	Wheel 50mm
06	103 2119	Upright tube, LH	1	64	Wheel 60mm
07	103 2120	Upright tube, RH	1	65	Wheel 50mm
08	103 4129	Frame	1	66	Incline bracket cover, LH
09	103 4130	Incline structure frame	1	67	Incline bracket cover, RH
10	103 4131	Front support frame	1	68	Transformer, EUR
11	523 4094	Front roller	1	69	Filter, EUR
12	523 4095	Rear roller	1	70	Wire set (incl. 69,70)
13	173 1188	Side landings, LH+RH	1	71	Upper wire
14	433 4046	Anti-slip mats, LH+RH	1	72	Lower wire
15	433 4075	Running deck	1	73	Speed sensor
16	443 4065	Running belt	1	74	Power wire set
17	813 4068	Motor, 230V	1	75	(incl. 72,73,74,75,76)
	813 4067	Motor, 110V	1	76	Wire 130mm
18	813 4064	Lift motor, 230V	1	77	Wire 110mm
	813 4065	Lift motor, 110V	1	78	Wire 70mm
19	443 4056	Drive belt	1	79	Wire 53mm
20	533 6049	Rear end cap, LH	1	80	Wire 45mm
21	533 6050	Rear end cap, RH	1	81	Grounding wire 90mm
22	533 6051	Side cover, LH	1	82	Grounding wire 65cm
23	533 6052	Side cover, RH	1	83	Screw
24	163 8004	Gas spring, LH	1	84	Hexagon socket cap screw
25	163 8005	Gas spring, RH	1	85	28
26	173 1189	Motor cover	1	86	M8x25 DIN 912
27	403 4260	Power board, 230V	1	87	M8x35 ISO 7380
	403 4259	Power board, 110V	1	88	Screw
28	503 4090	Incline bracket	2	89	15
29	373 9020	Locking lever	1	90	M4x6 DIN 7500 C
30	503 9032	Wheel bracket, LH	1	91	Screw
31	503 9034	Wheel bracket, RH	1	92	10
32	533 1103	Horizontal bar grip foam	1	93	M10x20 ISO 7380
33	533 1104	Handle grip foam	2	94	Hexagon screw
34	533 6053	End cap	2	95	6
35	173 9180	Front support end cap, LH	1	96	M6x25 DIN 7991
36	173 9181	Front support end cap, RH	1	97	Hexagon socket cap screw
37	643 2021	Plastic washer 25x14x1,5	2	98	3
38	643 2022	Plastic washer 6x9,3x1,8	6	99	M8x55 DIN 912
39	643 2023	Plastic washer 4,5x9,7	2	100	Hexagon socket cap screw
40	653 4064	Plastic washer 19x8x10	2	101	2
41	653 4066	Washer 10x25x1,8	2	102	M8x26 ISO 7380
42	M8 DIN 125	Washer 8x18x1,5	11	103	Hexagon socket cap screw
43	M8 DIN 125	Washer 8x16x1,5	4	104	2
44	M10 DIN 125	Washer 10x20x2	2	105	M6x12 ISO 7380
45	M4 DIN 6798J	Star Washer M4	4	106	Screw
46	M10 DIN 6798A	Star Washer M10	2	107	1
47	533 9109	Horizontal bar	1	108	M8x55 ISO 4032
48	693 4008	Belt guide	2	109	Screw
49	503 4094	Wire holder	1	110	4
50	503 4095	Wire holder	2	111	M10 DIN 985
51	503 4091	Motor cover bracket	4	112	Nylock nut
52	533 4140	Through-leading rubber	1	113	11
53	503 4125	Wire holder	5	114	M8 DIN 985
54	502 802 74	Plastic fixer, 4x200mm	2	115	Locking nut
55	643 2035	Plastic fixer, 2,5x100mm	3	116	2
56	403 4181	Ferrite	2	117	523 4064
57	533 4133	Rubber bumper 25x22x6mm	6	118	Fixing tube
58	403 4185	Overcurrent protector, 10A	1	119	2
	403 1266	Overcurrent protector, 13A	1	120	523 4065
59	403 4186	Power socket	1	121	Fixing tube
60	403 4134 EU	Power cable	1	122	643 4010
	403 4134	USA Power cable	1	123	Spring
	403 4134	GB Power cable	1	124	Z-plate
	403 4134	ISR Power cable	1	125	Leaf spring, front
	403 4134	SUI Power cable	1	126	Leaf spring, rear
				127	Incline structure frame axle
				128	Switch bracket
				129	Side inner cover, LH
				130	Side inner cover, RH
				131	Assembly kit
				132	Label set
				133	Membrane set
				134	Hand Pulse Set
				135	Owner's manual





# TUNTURI®

## Austria

Accell Fitness Österreich  
Am Messendorfgrund 30  
A-8042 Graz  
Österreich  
Tel: +43 316 716412  
Fax: +43 316 716435

## Benelux

Accell Fitness Benelux  
Koningsbeltweg 51  
1329 AE ALMERE  
The Netherlands  
Tel: +31 36 5460050  
Fax: +31 36 5460055

## Finland

Accell Fitness Scandinavia  
Varusmestarintie 26  
20361 TURKU  
Finland  
Tel: +358 2513 31  
Fax: +358 2513 313

## Germany

Accell Fitness Deutschland  
P/a Koningsbeltweg 51  
1329 AE ALMERE  
The Netherlands  
Tel: +31 36 5460050  
Fax: +31 36 5460055

## United Kingdom

Accell Fitness United Kingdom  
Boland House  
Nottingham South Industrial Estate  
Ruddington Lane  
Wilford  
Nottingham NG11 7EP  
United Kingdom  
Tel: +44 115 9822844  
Fax: +44 115 9817784

## Sweden

Accell Fitness Scandinavia  
Varusmestarintie 26  
20361 TURKU  
Finland  
Tel: +358 2513 31  
Fax: +358 2513 313

## Switzerland

Accell Fitness Schweiz  
Altgraben 31  
CH-4624 Härlungen SD  
Schweiz  
Tel: +41 (0)62-3877979  
Fax: +41 (0)62-3877970

## USA / Canada

Accell Fitness North America Inc.  
130 Hayward Ave, Suite 2  
N2C 2E4  
Kitchener, ON Canada  
Tel. 1-888-388-6887  
Fax: 1-519-576-2521

[www.accellfitness.com](http://www.accellfitness.com)

583 1068

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)